## 16.026 Zemiakový šalát so zeleninou II.
## 100 porcií

Receptúra

| Potravina | Veková skupina | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | A | | B | | C | | D | |
| | Hmotnosť v kg, l, ks | | | | | | | |
| | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá |
| zemiaky III. – VI. | 14,00 | 11,20 | 18,00 | 14,40 | 22,00 | 17,60 | 25,00 | 20,00 |
| cibuľa | 0,50 | 0,42 | 0,80 | 0,68 | 1,00 | 0,85 | 1,50 | 1,27 |
| uhorky sterilizované b. n. | 1,20 | 1,08 | 1,50 | 1,35 | 1,80 | 1,62 | 2,00 | 1,80 |
| zelenina koreňová | 1,50 | 1,20 | 2,50 | 2,00 | 3,00 | 2,40 | 3,50 | 2,80 |
| hrášok sterilizovaný b. n. | 0,50 | 0,50 | 0,70 | 0,70 | 0,90 | 0,90 | 1,20 | 1,20 |
| soľ | 0,10 | 0,10 | 0,15 | 0,15 | 0,15 | 0,15 | 0,20 | 0,20 |
| cukor kryštálový | 0,10 | 0,10 | 0,15 | 0,15 | 0,20 | 0,20 | 0,25 | 0,25 |
| ocot | 0,10 | 0,10 | 0,20 | 0,20 | 0,25 | 0,25 | 0,30 | 0,30 |
| olej olivový | 0,15 | 0,15 | 0,25 | 0,25 | 0,35 | 0,35 | 0,45 | 0,45 |
| jablká | 1,50 | 0,97 | 1,70 | 1,10 | 2,00 | 1,30 | 2,50 | 1,62 |
| korenie čierne mleté | | | 0,01 | 0,01 | 0,02 | 0,02 | 0,03 | 0,03 |
| horčica | 0,10 | 0,10 | 0,15 | 0,15 | 0,15 | 0,15 | 0,20 | 0,20 |
| hmotnosť porcie v g | 160 | | 200 | | 240 | | 280 | |

### Výrobný postup

Umyté, v šupke uvarené zemiaky necháme vychladnúť, očistíme a pokrájame na malé kocky. Očistenú pokrájanú cibuľu zaparíme vriacou vodou. Uhorky, očistené jablká, zvlášť očistenú, uvarenú koreňovú zeleninu pokrájame na drobné kocky a pridáme spolu so sterilizovaným hráškom (bez nálevu) do zemiakov. Osolíme, okoreníme, zriedime s vývarom z uvarenej zeleniny, pridáme olej, dochutíme horčicou, cukrom, octom a zľahka premiešame.

## Nutričné zloženie 1 porcie

| veková skupina | energetická hodnota | | bielkoviny | tuky | kyselina linolová | sacharidy | vláknina | vápnik | železo | vitamíny | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | | | | A | $B_1$ | $B_2$ | C | E |
| | kJ | kcal | g | g | g | g | g | mg | mg | mg | mg | mg | mg | mg |
| **A** | 629 | 151 | 2,89 | 1,8 | 0,9 | 27,9 | 4,6 | 35,4 | 1,5 | 0,108 | 0,1 | 0,1 | 23,7 | 1,7 |
| **B** | 847 | 203 | 3,87 | 3,0 | 1,5 | 36,6 | 6,1 | 50,3 | 2,1 | 0,18 | 0,2 | 0,1 | 32,3 | 2,2 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | | | | 4 | | | | |
| **C** | 1052 | 252 | 4,72 | 4,0 | 2,1 | 44,8 | 7,4 | 60,0 | 2,5 | 0,217 | 0,2 | 0,1 | 38,9 | 2,7 |
| **D** | 1235 | 297 | 5,51 | 5,2 | 2,8 | 51,8 | 8,6 | 70,8 | 2,9 | 0,251 | 0,2 | 0,1 | 44,8 | 3,1 |